

ロコモ予防! 毎日コツコツ運動習慣

～ロコモは関節や筋肉が衰えて動作が困難になる運動器症候群です～

ロコモ
ってなに?

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、骨・関節・筋肉など身体を支えたり動かしたりする「運動器」が衰えて、立つ・歩くといった「移動能力」が低下している状態です。要介護や寝たきりの原因の4分の1は、ロコモに関係しています。

こんな人は
要注意

運動習慣がない

運動習慣のない生活を続けると、徐々に運動器が衰えてしまいます。

やせ過ぎ、肥満

やせ過ぎると体を支える骨や筋肉がどんどん弱くなります。肥満は腰や膝の関節に大きな負担をかけます。関節軟骨は一度すり減ると修復が難しい部分です。

こんな症状、思い当たりませんか? ～7つのロコチェック～

1つでも当てはまれば、ロコモの可能性が! 0を目指してロコトレを始めましょう。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたりすべったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない



ロコモを防ぐ運動「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう!

バランス能力をつける
ロコトレ

片脚立ち

左右1分間ずつ
1日3回行いましょう。

転倒しないように
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう。

床につかない程度
に片脚を上げます。

支えが必要な人は、転倒しないよう十分注意
して、机に両手や片手をついて行います。

痛みや気になる症状がある人は、無理を
せず、医師に相談してから始めましょう。

下肢筋力をつける
ロコトレ

スクワット



30度

つま先は
30度開く

肩幅より少し広めに足を
広げて立ちます。つま先は30度くらい開
きます。

深呼吸をするペースで
5～6回繰り返します。
1日3回行いましょう。



膝が出ない
ように注意

膝がつま先より前に出ないように、
また膝が足の人差し指の方向に向
くように注意して、おしりを後ろに
引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立
ち座りの動作を繰り返します。

「ロコモチャレンジ! 推進協議会」の許可を得てイラスト等を掲載しています。

バランスのよい食事で、やせ過ぎ、肥満を防ぐことも、ロコモ予防に大切です